

Rezept

Rotbarschfilet auf Möhren-Kartoffel-Püree

Ein Rezept von Rotbarschfilet auf Möhren-Kartoffel-Püree, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Möhren	560 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel	4 TL Rapsöl
$\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe	2 Rotbarschfilets, à 200 g
1 TL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
2 EL Mehl	frisch geriebene Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In einem Topf 2 TL Öl mittelstark erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Möhren, Kartoffeln und die Brühe dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. zugedeckt kochen.
2. Inzwischen den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 TL Öl mittelstark erhitzen. Die Fischfilets im Mehl wenden, lockeres Mehl abschütteln und die Filets beidseitig im heißen Öl pro Seite 3 Min. goldgelb braten.
3. Möhren und Kartoffeln mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und der Zitronenschale würzen. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken und unter das Püree mischen. Fisch und Püree auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.